Дубова Ольга Анатольевна

учитель начальных классов

МОУ Лицей г. Истры Московской области

**Здоровьесбергающие технологии**

**в начальной школе.**

*Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.*

*Артур Шопенгауэр*

Если спросить родителей, каким они хотят видеть своего ребёнка, ответы можно услышать самые разные: умным, послушным, самостоятельным, успешным. Но на первом месте будет ответ – здоровым. Ведь здоровье, как известно, это - то богатство, которое ни за какие деньги не купишь. Родители, отправляя ребёнка в школу, надеются на то, что мы, педагоги, уделим сохранению этого богатства большое внимание.

К сожалению, темп сегодняшней учёбы, повальная компьютеризация детского сообщества, отсутствие культуры питания не способствует сохранению здоровья наших учеников. Лишь 10% выпускников образовательных учреждений здоровы! 70% школьников имеют нервно-психические расстройства, влияющие на процесс и результат их обучения. Поэтому забота о здоровье детей становится одной из самых насущных проблем современной школы. Ведь школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями.

Актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в начальной школе. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, нормах гигиены, развитие ценностных отношений к своему здоровью, здоровью окружающих людей, спорту, физкультуре, использование полученных знаний в повседневной жизни.

В работе здоровьесберегающие технологии реализуются мной следующим образом.

При наборе 1 класса важно внимательно ознакомиться с медицинскими картами учеников, стараясь максимально удовлетворить все требования и пожелания врачей (например, посадка учеников по рекомендации офтальмолога, соблюдение диет).

Тщательная подготовка кабинета к новому учебному году. Здесь важна чистота окон (грязные окна поглощают до 60% света, что пагубно сказывается на зрении учащихся), расстановка парт (первая парта не должна слишком близко или слишком далеко отстоять от доски). Первыми помощниками учителя в этом являются родители. Очень важно, чтобы школьная мебель подходила по росту ученику. Чистый, уютный, красиво оформленный кабинет способствует и сохранению здоровья, и развитию эстетического вкуса учеников.

При подготовке кабинета к учебному дню и на переменах нужно уделять большое внимание гигиеническим условиям: температуре и свежести воздуха, рациональности освещения класса и доски. Обязательно практиковать пересадку детей с одного ряда на другой по триместрам (четвертям) для изменения угла зрения учеников на доску.

Не менее важен оптимальный двигательный режим учащихся. Это и зарядка перед уроками, физминутки на уроках, специальная гимнастика для глаз, массаж и разминка пальцев на письменных уроках, особенно, на первых порах обучения, специально организованные подвижные игры на переменах, динамический час у первоклассников. Очень помогают в активизации двигательного процесса учащихся 3 урока физкультуры в неделю и занятия по внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительного направления («Подвижные игры»). Причём, в рабочую программу этого курса мы старались ввести знакомство с такими играми, в которые ребята смогут играть и во дворе, поскольку активность подрастающего поколения в дворовых играх постепенно сходит на нет. Дети попросту не умеют играть и не знают тех игр, в которые играли их родители, а уж тем более бабушки и дедушки.

Функциональное состояние школьника в процессе учебной деятельности, возможность поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление во многом зависит от правильной организации урока, уровня его рациональности. Здесь необходимо учитывать количество видов учебной деятельности и их чередование (норма: 4 - 7 видов за урок). Использование различных методов преподавания и их чередование (норма не менее 3). Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке, как внешней: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент, так и внутренней: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. Психологический климат на уроке, который реализуется через взаимоотношения: между учителем и учениками (комфорт - напряжение, сотрудничество – авторитарность); между учениками (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, заинтересованность - безразличие, активность - пассивность). Наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка.

Спокойное завершение урока, при котором учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, а педагог прокомментировать заданное на дом задание, выбор слов при прощании. Важно вовремя заканчивать урок, давая учащимся возможность как следует отдохнуть на перемене.

На уроке важно следить за позой учащихся при письме, чтении или устной работе, за чередованием поз в соответствии с видом работы.

При использовании ТСО обязательно нужно соблюдать санитарно-гигиенические нормы работы на оборудовании.

Из содержательной части урока ученик также может почерпнуть сведения о здоровом образе жизни. Соответствующие текстовые материалы можно подобрать к программным темам по русскому языку и развитию речи (например, тексты о разных видах спорта). Работая с ними, учащиеся параллельно узнают о режиме дня, правилах поведения дома и на улице, о водных процедурах, плавании, закаливании. На уроках математики навыки здорового образа жизни прививаются через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Дети узнают о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека. В 3 и 4 классах, когда ученики решают задачи на движение, нужно рассказывать им о том, что пешие, велосипедные прогулки, закаляют наш организм и укрепляют здоровье. Наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание данного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

Правильно дозированное домашнее задание также относится к технологии сбережения здоровья в школе. Оно не должно превышать 1/3 объёма задания, выполненного на уроке.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью в школе посвящаются воспитательные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Это система классных часов, в том числе и с привлечением специалистов; спортивные праздники «Весёлые старты», «Папа, мама я – спортивная семья»; ежегодные Дни здоровья; праздники ЗОЖ, «Школа безопасности»; походы, экскурсии на природу.

Реализуя здоровьесберегающие технологии, нельзя забывать о работе с родителями. Необходимо вовлекать их во внеклассную деятельность соответствующего направления, проводить родительские собрания, посвящённые охране здоровья детей (например, «Трудности адаптации первоклассников к школе», « Режим дня в жизни первоклассника» и другие).

В заключении хочется сказать, если в процессе своей работы каждый учитель наряду с передачей знаний, умений, навыков, с воспитанием положительных черт характера будет стремиться сохранять здоровье вверенных ему детей, то тем самым он обеспечит здоровое будущее такой великой нации, как русская нация. А благодарностью ему будут счастливые лица и горящие глаза учеников.

**Использованная литература:**

1. Е.М.Атамбузова «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» www.nsportal.ru
2. У.Г.Скоропупова «Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе» http://rudocs.exdat.com
3. О. В.Евстафьева «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola
4. Сухарев А.Г., Цыренова Н.М. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. – М.: МИОО, 2004
5. Клокова Т.И. Дневник здоровья. Часть 1 Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы. Методические рекомендации. М.: МИОО, 2010
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М. «ВАКО» 2004